



# RELY ON YOU

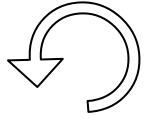


**Chorégraphe :** Kate Sala Angleterre <http://www.dancededikate.com/>

**Niveau :** Intermédiaire+

**Descriptif :** Danse en ligne - Phrasée A B - 4 murs - 48 temps - Sens de rotation de la danse : CCW

**Musique :** Can't Rely On You Paloma Faith **Introduction :** 36 temps



## PARTIE A

### 1-8 SIDE ROCK, RECOVER, SAILOR STEP, SAILOR STEP 1/4 TURN L, STEP, PIVOT 1/2 TURN L.

- 1-2 ROCK STEP latéral D côté D (1) - revenir en appui sur PG côté G (2)  
3&4 SAILOR STEP D : CROSS PD derrière PG (3) - petit pas PG côté G (&) - pas PD côté D (4)  
5&6 SAILOR STEP G ¼ de tour à G : CROSS PG derrière PD (5) - ¼ de tour à G ... pas PD côté D (&) - pas PG avant (6)  
7-8 STEP TURN : pas PD avant (7) - 1/2 tour PIVOT à G sur BALL PD ... **prendre appui sur PG avant (8) 3H**

### 9-16 ROCK FWD ON BALLS OF FEET, COASTER STEP, STEP PIVOT 1/2 TURN R, STEP, TURN 1/2 L.

- 1-2 ROCK STEP PD avant en se mettant en appui sur BALL PD et BALL PG (1) - revenir sur PG arrière (2)  
3&4 COASTER STEP D : reculer BALL PD (3) - reculer BALL PG à côté du PD (&) - pas PD avant (4)  
5-6 STEP TURN : pas PG avant (5) - 1/2 tour PIVOT à D sur BALL PG ... **prendre appui sur PD avant (6) 9H**  
7-8 Pas PG avant (7) - 1/2 tour PIVOT à G sur BALL PG ... pas PD arrière (8) **3H**

### 17-24 TURN 1/4 L WITH LONG STEP L, DRAG, JUMP R WITH KICK, STEP DOWN WITH HITCH, COASTER STEP, STEP FWD, PIVOT 1/2 TURN R WITH SWEEP.

- 1-2 ¼ de tour à G ... grand pas PG côté G (1) - DRAG PD vers PG ... TOUCH PD à côté du PG (2) **12H**  
3-4 Petit saut PD côté D avec KICK PG côté G (3) - pas PG sur place avec HITCH genou D (4)  
5&6 COASTER STEP D : reculer BALL PD (5) - reculer BALL PG à côté du PD (&) - pas PD avant (6)  
7-8 Pas PG avant (7) - 1/2 tour PIVOT à D sur BALL PG **avec SWEEP PD dans le sens des aiguilles d'une montre (8) 6H**

### 25-32 SAILOR STEP 1/2 TURN R, FULL TURN L, 1/4 TURN L WITH SIDE ROCK, TOGETHER, TOE SPLITS, HITCH.

- 1&2 SAILOR STEP D ½ tour à D : ¼ de tour à D ... CROSS PD derrière PG (1) - petit pas PG côté G (&) - ¼ de tour à D ... pas PD avant (2) **12H**  
*Bloquer à la fin du sailor step ½ tour et penser à un pas de préparation au FULL TURN arrière côté G lorsque vous faites le pas avant du sailor step (temps 2).*  
3-4 ½ tour à G ... pas PG avant (3) - ½ tour à G ... pas PD arrière (4) **12H**  
5&6 ¼ de tour à G ... ROCK STEP latéral G côté G (5) - revenir sur PD côté D (&) - pas PG à côté du PD (6) **9H**  
&7&8 TOE-SPLIT (*écarter les pointes de pieds*) en vous mettant en appui arrière, sur les talons (&) - revenir en appui avant (7) - HITCH genou G (&) - pas PG à côté du PD (8)

## PARTIE B

### 1-8 WALK X 2, HOLD, HEEL SWIVELS WITH SAILOR ARMS, HOLD, RUN X 2, HOLD, LOOK BACK, FORWARD, HOLD.

- 1&2 2 pas rapides en avant : pas PD avant (1) - pas PG avant (&) - **HOLD (2)**  
3&4 En appui sur BALL des 2 pieds, SWIVEL des 2 talons côté G (3) - ramener les talons au centre (&) - **HOLD (4)**  
*Mouvement des bras: 3& coudes "OUT" sur les côtés, placer la main D à plat sur la main G, en baissant le coude G et en relevant le coude D (3) - ramener les bras à l'horizontale (&) laisser retomber les bras sur les côtés sur le compte (4)*  
5&6 2 pas rapides en avant : pas PD avant (5) - pas PG avant (&) - **HOLD (6)**  
7&8 Regarder en arrière par-dessus l'épaule G (7) - regarder en avant (&) - **HOLD (8)**

### 9-16 STEP PIVOT 1/2 TURN L X 2, ROCK, RECOVER, TURN 1/2 R, PIVOT 1/2 R WITH SWEEP.

- 1-2 STEP TURN : pas PD avant (1) - 1/2 tour PIVOT à G sur BALL PD ... **prendre appui sur PG avant (2)**  
3-4 STEP TURN : pas PD avant (3) - 1/2 tour PIVOT à G sur BALL PD ... **prendre appui sur PG avant (4)**  
5-6 ROCK STEP PD avant (5) - revenir sur PG arrière (6)  
7-8 ½ tour à D ... pas PD avant (7) - ½ tour à D sur BALL PD avec SWEEP jambe G en arc de cercle ... pas PG à côté du PD (8)

**Déroulement des séquences:** A, B, A, A, B, A, A, B, A, A, B, A

**Source:** Fiche de la chorégraphe. **Traduction et mise en page :** HAPPY DANCE TOGETHER Mars 2014  
[lenid.baroin@wanadoo.fr](mailto:lenid.baroin@wanadoo.fr) <http://www.happy-dance-together.com/>

Se reporter impérativement à la fiche originale du chorégraphe qui seule fait foi.